



Camminare nel Parco 2009



Ente Parco di Montemarcello-Magra
Parco Naturale Regionale



Programma di escursioni guidate nel Parco Naturale Regionale di Montemarcello-Magra

Il Parco Naturale di Montemarcello-Magra include un territorio, ricco di valenze naturali, storiche e culturali: il **Promontorio del Caprione** che si staglia nel mare, con i suggestivi borghi marinari e le incantevoli spiagge; la **Val di Magra** e la **Val di Vara** che rappresentano un'area fluviale di grande pregio naturalistico, con le loro zone umide ricche di biodiversità. Questo programma di escursioni gratuite, fortemente

voluto dall'**Ente Parco di Montemarcello-Magra** in collaborazione con i comuni di **Ameglia, Arcola, Lerici, Santo Stefano di Magra, Sarzana, Vezzano Ligure**, permetterà agli escursionisti di conoscere il territorio della Val di Magra, non solo sotto il punto di vista naturalistico e paesaggistico, ma anche storico culturale. Le escursioni sono divise in diverse tipologie: accanto

alla tradizionale passeggiata naturalistica e turistica sono state inserite escursioni in bicicletta. Utilizzare questo mezzo di trasporto consentirà di osservare le particolarità dell'ambiente circostante ad una velocità compatibile con i ritmi naturali. Un'altra interessante categoria di escursioni è rappresentata dallo snorkeling, un'esplorazione nel cuore dell'ecosistema marino.

Visite guidate nel territorio di Ameglia

19 APRILE 2009
"Alta scoperta del Promontorio del Caprione"
Partendo da Bocca di Magra, piccolo centro adagiato alla foce del Fiume Magra, visita della Villa Romana salendo attraverso il sentiero n.3 ci si ferma per visitare il Monastero di Santa Croce per giungere poi fino al paese di Montemarcello (266 m), che domina dall'alto sia il Golfo della Spezia che la Val di Magra; breve visita del borgo. Da qui proseguendo attraverso il sentiero n.3 si sale verso l'Orto Botanico di Montemarcello dove sarà possibile ammirare la ricca vegetazione spontanea del Promontorio del Caprione e godere delle fioriture che sono particolarmente suggestive in questo periodo dell'anno. Rientro a Bocca di Magra attraverso i sentieri n. 2 e n. 3.
LUOGO E ORA DI RITROVO: presso il parcheggio di Bocca di Magra alle ore 9.30;
DURATA: giornata intera, pranzo al sacco.
Accompagnati da Guida Naturalistica e Guida Turistica.

26 LUGLIO 2009
"Il Caprione: uno sguardo al mare"
Partenza dal paese di Montemarcello e discesa verso gli spiaggoni di Punta Corvo (sentiero n.3.d). Dopo un'introduzione alla biologia marina dei nostri fondali i partecipanti verranno accompagnati ad esplorare la costa. Rientro in battello a Bocca di Magra e da dove si risalirà a Montemarcello lungo il sentiero n.3.
LUOGO E ORA DI RITROVO: parcheggio di Montemarcello alle ore 9.30;
DURATA: giornata intera, pranzo al sacco;
ATTREZZATURE E ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATI: maschera, pinne, boccaglio, abbigliamento comodo da trekking; l'attività di snorkeling è rivolta a bambini e adulti in grado di nuotare autonomamente;
NOTE: Trasporto in battello da Punta Corvo a Bocca di Magra.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

30 AGOSTO 2009
"Il Promontorio del Caprione su due ruote"
Partenza dal Borgo di Ameglia verso Bocca di Magra, si giunge al Monastero di Santa Croce per poi proseguire per Montemarcello, splendido paese che domina dall'alto del promontorio del "Caprione", il Golfo della Spezia, il mare aperto, il litorale della Versilia e la foce del fiume Magra. Prima di rientrare ad Ameglia non può mancare una breve sosta all'Orto Botanico di Montemarcello dove si possono osservare le principali specie botaniche del territorio e del Parco di Montemarcello-Magra.
LUOGO E ORA DI RITROVO: Borgo di Ameglia ore 9.30;
DURATA: mezza giornata;
ATTREZZATURE E ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATI: bicicletta (meglio se con cambio di velocità) e casco protettivo obbligatorio e avere voglia di pedalare a una velocità assolutamente lenta.
L'escursione prevede il superamento di tratti in salita che verranno affrontati con assoluta tranquillità e contemplando la possibilità di effettuarli anche a piedi.
Accompagnati da Guida Naturalistica

18 OTTOBRE 2009
"La storia di Ameglia"
Visita della Necropoli di Cafaggio. Salita lungo il sentiero n. 2e per raggiungere il centro storico di Ameglia dove si visita la Torre, la Pieve dei Santi Vincenzo e Pasquale databile al XV secolo e l'Oratorio di N.S. Assunta databile intorno al XVIII secolo (di particolare interesse il coro ligneo al suo interno).
LUOGO E ORA DI RITROVO: Lungo la provinciale in località Calaggio alle ore 9.30;
DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Turistica.



Visite guidate nel territorio di Arcola

2 MAGGIO 2009
"Oasi Lipu"
Partenza dall'area attrezzata di San Genesio, visita dell'Oasi Lipu il cui ambiente è caratterizzato dalla presenza di lanche, canneti e folti boschi ripariali. Ormai unico in tutta la Liguria, questo habitat rappresenta una preziosa testimonianza dell'antico paesaggio palustre della Val di Magra. Sarà possibile osservare, insieme ad un esperto LIPU, l'interessante avifauna caratteristica delle aree umide e le tecniche di inanellamento per i passeriformi. Si prosegue lungo il sentiero che costeggia il Fiume Magra e si ritorna a San Genesio.
LUOGO E ORA DI RITROVO: Area attrezzata di San Genesio alle ore 9.30;
DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

14 GIUGNO 2009
"Uno sguardo d'insieme sulla Valle del Magra"
Una piacevole passeggiata tra le colline che si affacciano sulla vallata del Magra, con lo sguardo che corre alla foce del fiume. Partendo da Romito Magra (20 m) si sale fino al borgo di Trebiano (170 m) attraverso il sentiero n.1. Da qui, attraverso il sentiero n.1d, in mezzo a boschi di latifoglie, si passa in prossimità del Forte di Canarino (290 m). Si prosegue poi fino alla congiunzione con l'Alta Via del Golfo e, percorrendo quest'ultima si scende fino

all'abitato di Pugliola (130 m). Da qui, attraversando la strada in Loc. Guercio si affronta la risalita fino ai ruderi della Chiesa di San Lorenzo (220 m) e poi si scende a Romito Magra attraverso il sentiero n. 1.
LUOGO E ORA DI RITROVO: presso la rotonda di Romito Magra alle ore 9.30;
DURATA: giornata intera, pranzo al sacco.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

25 OTTOBRE 2009
"Arcola e la sua storia"
Visita dell'antica "Arcula", piccola rocca, che in età romana era una stazione militare sulla via Aurelia, avamposto contro i Liguri. Si sviluppa successivamente come borgo nell'alto medioevo, quando Lunì fu abbandonata. Si prosegue verso il santuario di Nostra Signora degli Angeli, edificato nel XVI secolo sul luogo di una apparizione mariana, e che custodisce le spoglie di Santa Crescenza, e si raggiunge Baccano, un antico insediamento, di origine incerta. Da qui si raggiunge Villa il Chiso dove, grazie alla profonda passione della famiglia dei conti Piccini Benettini verso la coltivazione della vite, crescono le uve utilizzate per la produzione di vini D.O.C.
LUOGO E ORA DI RITROVO: Presso il Comune di Arcola alle ore 9.30;
DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Turistica.

Visite guidate nel territorio di Lerici - "Camminare domandando"

13 APRILE 2009
"Le crose e i caruggi di Lerici"
Percorso di interesse storico-paesaggistico che parte dalla Venere Azzurra e attraversa gli interessanti borghi di Solaro, Pugliola e Lerici passando nei caruggi, le vie strette, o nelle cosiddette creuze, in genovese o crose nel dialetto di Lerici, ovvero mulattiere, scalinate o piccole salite tipiche di questi borghi marinari.
LUOGO E ORA DI RITROVO: Parcheggio della Venere Azzurra alle ore 9.30;
DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Turistica.

25 APRILE 2009
"Un percorso nella memoria e nella natura di Lerici"
Da Lerici si sale verso i ruderi dell'antica Pieve di San Lorenzo (VIII sec.). Si raggiunge la villa del Fodo utilizzata dai partigiani durante la Resistenza come sede di una stamperia clandestina, dove sarà presente il Presidente ANPI Lerici, che racconterà alcuni aneddoti legati al luogo. La visita offre anche l'opportunità di ammirare un piccolo bosco di lecci secolari. Proseguendo si arriva a Redarca dove un piccolo corso d'acqua sotterraneo sgorga dalla grotta di Redarca dando origine alla sorgente omonima. Si scende al paese della Sena e poi fino a Lerici.
LUOGO E ORA DI RITROVO: ore 9.30 a Lerici (Piazza Garibaldi).
DURATA: giornata intera, pranzo al sacco.
Accompagnati da Guida Naturalistica.



INFORMAZIONI PER I PARTECIPANTI

Le escursioni sono gratuite mentre sono a carico del partecipante eventuali degustazioni e biglietti per i mezzi di trasporto. Per partecipare alle escursioni è obbligatorio prenotare al CEA del Parco di Montemarcello-Magra ai numeri: 0187 626172 - 331 9726775. Le escursioni guidate non presentano particolari difficoltà. Si raccomanda un abbigliamento comodo e calzature adeguate. In caso di pioggia le escursioni non verranno effettuate.

Le escursioni sono realizzate grazie al contributo di:
Assessorato all'Ambiente del Comune di Ameglia
Assessorato all'Ambiente del Comune di Arcola
Assessorato all'Ambiente del Comune di Lerici
Assessorato all'Ambiente del Comune di Santo Stefano di Magra
Assessorato al Turismo del Comune di Sarzana
Assessorato all'ambiente del Comune di Vezzano Ligure

Parco Naturale Regionale di Montemarcello-magra Natural Regional Park of Montemarcello-magra

Systema di Gestione Ambientale certificato
Certified system of environmental management
Sede/Head Office: Via Paci 2, 19038 Sarzana (Sp)
Tel +39 0187 691071 - fax +39 0187 606738
Email: info@parcomagra.it - web site: www.parcomagra.it
INFO E PRENOTAZIONI
CEA Centro di Educazione Ambientale
Centre of Environmental Education
Oratorio della Trinità - Via Paganini, Sarzana
Tel/Fax 0187 626172 - Cell. 331 972675

Visite guidate nel territorio di Lerici - "Camminare domandando"

17 MAGGIO 2009

"Le rovine degli antichi borghi di Barbazzano e di Portese"

Partendo da Tellaro si giunge a Zanego. Si sale fino al Monte Rocchetta, lungo l'Alta Via del Golfo e da qui si discende verso La Serra da dove si prende il sentiero che conduce agli antichi borghi di Barbazzano e Portese inseriti in un uliveto di memoria romana per poi rientrare a Tellaro.

LUOGO E ORA DI RITORNO: Piazza Figoli a Tellaro, alle ore 9.30

DURATA: tutto il giorno, pranzo al sacco.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

7 GIUGNO 2009

"In bicicletta fra i borghi marinari"

Partendo da Lerici si risale fino a Tellaro, antico e suggestivo borgo marinaro, presumibilmente di origine Etrusca, per poi ritornare, passando da Belvedere e Bartola, verso Pugliola, situata su un'alta collina dalla quale si domina il Golfo dei Poeti. Da Pugliola si arriva a Solaro, piccolo borgo affacciato sul mare, dalla cui splendida veduta si erge la più antica chiesa del territorio. La tappa successiva è il borgo di Pozzuolo circondato da colline verdi, dal quale si raggiunge Santa Teresa. Si rientra quindi a S. Terenzo ed infine a Lerici.

LUOGO E ORA DI RITORNO: Piazza Garibaldi a Lerici alle ore 9.00;

DURATA: mezza giornata;
ATTREZZATURE E ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATI: bicicletta (meglio se con cambio di velocità), casco protettivo obbligatorio e avere voglia di pedalare a una velocità assolutamente lenta.

L'escursione prevede il superamento di tratti in salita che verranno affrontati con assoluta tranquillità e contemplando la possibilità di effettuarli anche a piedi.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

28 GIUGNO 2009

"Alla scoperta della Farfalla dorata con il Prof. Calzolari"

Dai Monti Branzi si prende il sentiero che passa dai ruderi dell'antica pieve di S. Lorenza, uno dei monumenti più legati alla devozione popolare; infatti, ancora oggi, si compie una processione che da Lerici giunge fino al rudere ove viene officiato il culto.

Da qui si prosegue fino al sito archeoastroonomico di Monti di San Lorenzo dove al tramonto sarà possibile osservare con il Prof. Enrico Calzolari (studioso di archeoastrologia e semiologo dell'ambiente) la luce del sole che penetra attraverso l'apertura fra le rocce generando l'immagine di una "farfalla dorata" (fenomeno non visibile in caso di cielo coperto).

LUOGO E ORA DI RITORNO: ore 18.00 Loc. Monti Branzi, bivio strada per Agriturismo "La rosa canina";

DURATA: mezza giornata
Accompagnati da Guida Naturalistica.

12 LUGLIO 2009

"La spiaggia di Fiascherino"

Partenza da Lerici e risalita lungo il sentiero n.3 fino alla spiaggia di Fiascherino. Nozioni di biologia marina e snorkeling. A termine giornata, rientro a Lerici in autobus di linea o con battello.

LUOGO E ORA DI RITORNO: 9.30 a Lerici (Piazza Garibaldi);

DURATA: giornata intera, pranzo al sacco;
ATTREZZATURE E ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATI: maschera, pinne, boccaglio, più abbigliamento comodo da trekking; l'attività di snorkeling è rivolta a bambini e adulti in grado di nuotare autonomamente;

NOTE: il rientro verrà effettuato con battello o con autobus di linea.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

16 AGOSTO 2009

"Passeggiata notturna alla Serra"

Percorso notturno suggestivo che attraversa antichi querchi e offre una splendida visione al tramonto sul Golfo della Spezia.

Si parte dalla Serra, tipico borgo ligure di origini molto antiche fino ad arrivare alla Rocchetta dove si osserverà, con l'aiuto degli astrofili, il cielo stellato; precederà una breve conferenza del Gruppo Astrofili di La Spezia.

LUOGO E ORA DI RITORNO: ore 21.00 alla Serra (Piazza Baggioloni);

DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

23 AGOSTO 2009

"Lerici: fuori e dentro l'acqua"

Partenza dal centro di Lerici per arrivare dietro il Castello di San Terenzo; dopo un'introduzione alla biologia marina dei nostri fondali i partecipanti verranno accompagnati ad esplorare la costa e la splendida grotta di Falconara. Rientro a Lerici.

LUOGO E ORA DI RITORNO: Lerici Piazza Garibaldi alle ore 9.30;

DURATA: mezza giornata;
ATTREZZATURE E ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATI: maschera, pinne, boccaglio, più abbigliamento comodo da trekking; l'attività di snorkeling è rivolta a bambini e adulti in grado di nuotare autonomamente.

Accompagnati da Guida Naturalistica.

6 SETTEMBRE 2009

"Lerici e le sue cave"

Partenza da La Serra salita verso il Monte Rocchetta lungo un percorso non solo naturalistico e panoramico ma anche geologico.

Si avrà infatti l'occasione di osservare le vecchie cave da cui veniva prelevata la pietra locale e i segni ancora evidenti della lizzatura, il metodo tradizionale per trasportare a valle i grandi blocchi di pietra riquadrati.

LUOGO E ORA DI RITORNO: ore 9.30 alla Serra (Piazza Baggioloni);

DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

20 SETTEMBRE 2009

"Le ville di Lerici"

Le ville di Lerici sono legate alla vita della borghesia ligure ed hanno ospitato nel corso del tempo numerosi personaggi illustri. Partendo da S.Terenzo e andando a Lerici, si percorrerà non solo un coinvolgente itinerario storico e letterario ma anche naturalistico per la presenza degli splendidi giardini che circondano le ville.

LUOGO E ORA DI RITORNO: ore 9.30 a S. Terenzo (Piazza Felice Cavallotti);

DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Turistica.

4 OTTOBRE 2009

"Il percorso della poesia"

Partenza da San Terenzo per arrivare a Tellaro, sostando nelle varie frazioni, per ascoltare da una voce narrante, le poesie di illustri poeti che nelle bellezze della natura di questi luoghi hanno trovato ispirazione. Possibilità di rientrare a Lerici in autobus o col battello di linea.

LUOGO E ORA DI RITORNO: ore 9.30 a S. Terenzo (Piazza Felice Cavallotti);

DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Turistica.

Visite guidate nel territorio di Santo Stefano di Magra

21 GIUGNO 2009

"Scoprendo i dintorni di Santo Stefano di Magra"

Partenza da Ponzano Belaso; breve sosta per vedere la cave in argilla di particolare purezza e qualità, da cui si estraeva la materia prima per la fabbricazione di laterizi, utilizzata verso il 1800 dagli artigiani del luogo e in seguito, dallo stabilimento "Ceramica Vaccari", per poi proseguire fino a Ponzano Superiore con uno sguardo sulla Vallata della Magra. Si prosegue verso Santo Stefano di Magra passando davanti alla Grotta chiamata "Tana della Fata", servita da rifugio nel periodo bellico, che si affaccia sul torrente del R, dove si possono vedere anche i resti di un antico Mulino. Sierento con mezzi pubblici a Ponzano Belaso.

LUOGO E ORA DI RITORNO: del Parco "2 Giugno" in località Ponzano Belaso;

DURATA: giornata intera, pranzo al sacco.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

13 SETTEMBRE 2009

"In bicicletta lungo il fiume Magra"

Partenza da Santo Stefano di Magra in bicicletta. Si percorrerà un sentiero lungo la sponda sinistra del fiume Magra fino ad arrivare a Battifollo. Durante l'itinerario sarà possibile osservare oltre all'ambiente fluviale, numerosi stagni e laghetti densamente popolati da una grande varietà di animali e piante. Il Fiume Magra è un'importante stazione migratoria per moltissime specie orniche (si consiglia l'uso del binocolo). Rientro a Santo Stefano di Magra.

LUOGO E ORA DI RITORNO: presso il raccordo autostradale (A12) alle ore 9.00;

DURATA: giornata intera, pranzo al sacco;
ATTREZZATURE E ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATI: bicicletta (meglio se con cambio di velocità), casco protettivo obbligatorio e avere voglia di pedalare a una velocità assolutamente lenta.

L'escursione prevede il superamento di tratti in salita che verranno affrontati con assoluta tranquillità e contemplando la possibilità di effettuarli anche a piedi.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

Visite guidate nel territorio di Sarzana

31 MAGGIO 2009

"Sulle rive del Fiume Magra"

Partendo dal Club due Laghi si costeggia la sponda sinistra del Fiume Magra fino a raggiungere il Lago di Pallodola, zona di particolare interesse naturalistico perché area di sosta e di riproduzione di notevoli specie orniche. Il lago, ex cave per l'estrazione di materiali inerti, ha subito una graduale rinaturalizzazione che ha permesso la creazione da parte dell'ente Parco di Stagni didattici e capanni per il birdwatching.

Dopo aver effettuato il periplo del lago si torna indietro lungo lo stesso sentiero per raggiungere l'azienda agricola Lune Verdi (visita dell'azienda); degustazione di ricette tradizionali preparate con prodotti dell'azienda nell'area attrezzata di Bradiola. Nel pomeriggio imbarco sul battello per percorrere il fiume fino alla foce e rientro.

LUOGO E ORA DI RITORNO: Parcheggio Club due Laghi Località Bradiola di Sarzana ore 9.30;

DURATA: giornata intera, degustazione di prodotti tipici facoltativa (15 euro a partecipante).
Accompagnati da Guida Naturalistica.

5 LUGLIO 2009

"Oratori e Chiese di Sarzana. Edifici religiosi"

Percorso di interesse storico culturale durante il quale si visiteranno alcuni degli edifici religiosi più significativi della città di Sarzana. Partenza dall'ex Oratorio della Trinità dove verrà effettuata una visita con guida turistica dell'ex edificio

religioso, oggi sede del Centro di Educazione Ambientale del Parco di Montemarcello e del Centro Regionale per la Fauna Minore. Proseguimento del percorso nel cuore della città di Sarzana passando per Piazza Luni, Piazza Matteotti e Via Mazzini dove si effettuerà la visita della Cattedrale di Santa Maria Assunta.

Da qui si continua passando per Via Dietro il Teatro, dove è situato l'Oratorio di San Giuliano, sino a Piazza Firmidele dove si trova l'Oratorio della Misericordia, Museo Diocesano. Rientro all'Oratorio della Trinità passando per Piazza Cittadella, Piazza Calandrin e Via Rossi dove è situato l'Oratorio di Santa Croce.

LUOGO E ORA DI RITORNO: Oratorio della Trinità a Sarzana ore 9.30;

DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Turistica.

11 OTTOBRE 2009

"Il Centro storico"

Breve giro del centro storico di Sarzana con visita della Cattedrale che contiene oltre all'ampolla del Preziosissimo Sangue opere d'arte di gran valore.

Al termine si raggiunge il Mulino Calcina in località Bradia risalendo il torrente Calciandola, dove si potrà ammirare una vecchia macina in legno per la farina.

LUOGO E ORA DI RITORNO: Porta Romana ore 9.30;
DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Turistica.

Visite guidate nel territorio di Vezzano Ligure

2 GIUGNO 2009

"Nella storia di Vezzano Ligure"

Partendo dalla stazione dei Prati di Vezzano Ligure si sale verso Vezzano Ligure, borgo medioevale prima di proprietà dei Malaspina e poi, dei signori di Vezzano, una famiglia nobile che nell'alto medioevo amministrò un vasto territorio, visita di Vezzano Alto, strutturato intorno ad una piazza, circondata da edifici del XVII e XVIII secolo e dalla chiesa di Nostra Signora del Soccorso.

Nel paese si trovano anche i ruderi del castello Malaspino. Ridiscesa a Vezzano Basso, con la torre pentagonale del XIII secolo, alta circa quindici metri, le chiese...

Ridiscesa verso il santuario del Molinello, dedicato ad un'apparizione mariana durante la peste del 1523 e rientro alla stazione dei Prati.

LUOGO E ORA DI RITORNO: Stazione ferroviaria dei Prati di Vezzano Ligure alle ore 9.30;

DURATA: mezza giornata.
Accompagnati da Guida Turistica.

27 SETTEMBRE 2009

"Alla scoperta del territorio di Vezzano Ligure"

Partenza da Bottagna e risalita verso il borgo di Vezzano Ligure. Il borgo si trova sul crinale della collina, in posizione panoramica su tutta la vallata e la foce del fiume Magra. Ridiscesa lungo il sentiero per il forte Bastia, costruito nella seconda metà dell'800 e trasformato, durante la seconda guerra mondiale in batteria anti-aerea, fino a raggiungere San Venerio Alto (149 m), uno dei borghi originari dell'entroterra spezzino nato forse prima del capoluogo. Si prosegue fino a Carozzo (157 m), un piccolo nucleo abitato molto caratteristico con vicoli, una via sottarco, scalinate e belle case dagli intonaci colorati. Si prosegue per Valeriano Lunense (274 m), borgo medioevale posto su un suggestivo colle da cui domina parte della Val di Vara ed il Golfo dei Poeti, con strette stradine concettiche. Rientro sulla statale n. 330 di Buon Viaggio dove tramite un mezzo pubblico si ritorna a Bottagna.

LUOGO E ORA DI RITORNO: Bottagna in prossimità della pesa sfalata ore 9.30;

DURATA: giornata intera, pranzo al sacco.
Accompagnati da Guida Naturalistica.

